



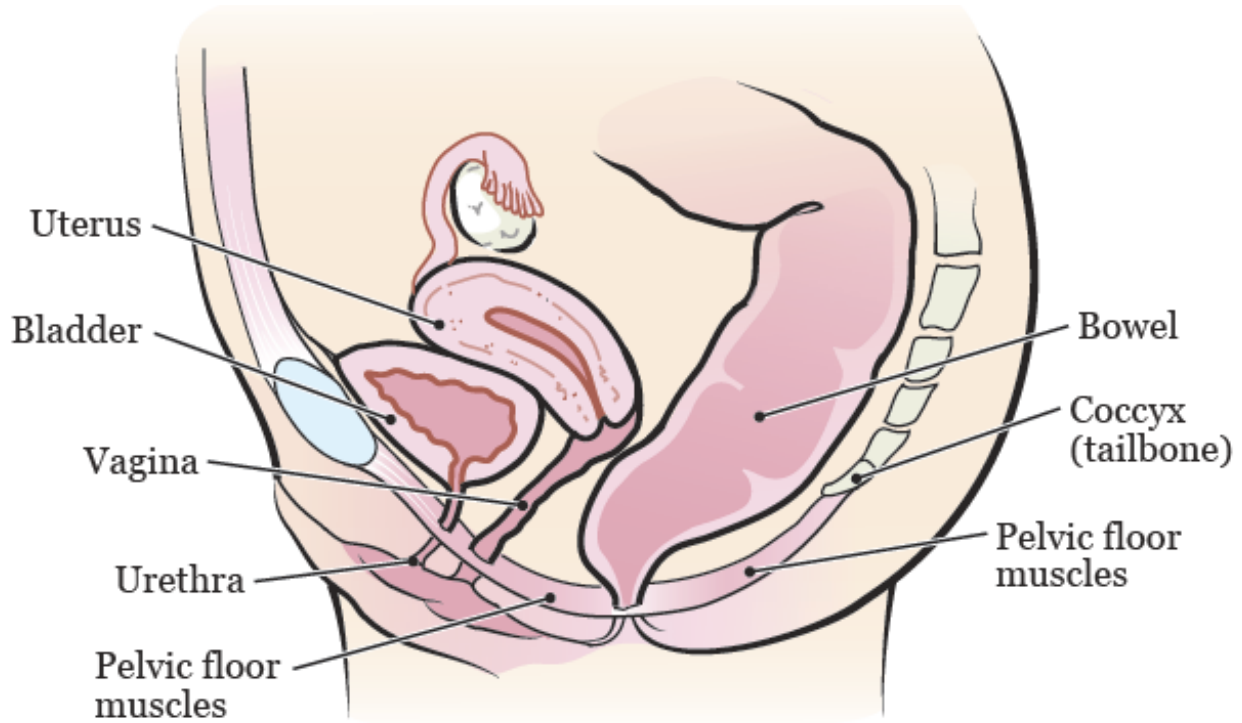
تعليم المريض / مقدم الرعاية

تمارين قاع الحوض للإناث

توضح هذه المعلومات تمارين قاع الحوض للإناث وكيفية ممارستها.

نبذة عن تمارين قاع الحوض

يمكنك أداء تمارين قاع الحوض لتقوية عضلات قاع الحوض لديك. تدعم هذه العضلات الرحم والمثانة والأمعاء (انظري الشكل 1). وتُعرف هذه الأعضاء كذلك بأعضاء الحوض.



الشكل 1. عضلات قاع الحوض وأعضاء الحوض

كيف تستفيدين من تمارين قاع الحوض

يمكن أن تساعدك هذه التمارين على:

- التحكم في السلس أو منع حدوثه. السلس هو تسرب البول أو البراز وعدم القدرة على التحكم فيه.
- دعم أعضاء الحوض. حيث يساعد هذا على تخفيف السلس والألم.

كيفية العثور على عضلات قاع الحوض

من المهم العثور على عضلات قاع الحوض عند ممارسة هذه التمارين للتأكد من تمرين العضلات الصحيحة.

لاستشعار عضلات قاع الحوض، >ولي:

- تخيّل أنك تتبولين. شد العضلات التي تستخدمينها لإيقاف تدفق البول. تلك هذه عضلات قاع الحوض.
- لا توقفي تدفق البول أثناء التبول. فهذا قد يمنع إفراغ المثانة بالكامل. كما أنه يرفع مخاطر الإصابة بعدوى المسالك البولية.
- شد العضلات التي تستخدمينها لحبس البراز أو منع خروج الريح.
- وضع طرف إصبع نظيف داخل المهبل. اقبضي عضلات قاع الحوض حول إصبعك. ينبغي أن تشعر بتضييق المهبل وتحرك قاع الحوض لديك للأعلى.

كيف تعرفين أنك تستخدمين العضلات غير الصحيحة

تجنبي شد عضلات البطن أو الساق أو الأرداف عند انقباض عضلات قاع الحوض.

- لمعرفة ما إذا كنت عضلات الساق أو الأرداف أيضًا تنقبض، ضعي إحدى يديك أسفل الأرداف أو على الجزء الداخلي من أعلى الفخذ. اضغطي على عضلات قاع الحوض. إذا شعرت بتحريك ساقك أو أردافك، فأنت تستخدمين العضلات غير الصحيحة.
- إذا كنت تجلسين على مقعد، فلا ينبغي أن يرتفع جسمك عن المقعد عند ممارسة تمارين قاع الحوض. إذا لاحظت ارتفاع جسمك بشكل طفيف، فأنت تستخدمين عضلات أردافك.

كيف تعرفين أن عضلات قاع الحوض ليست مناسبة لك

قد لا تنجح تمارين قاع الحوض مع الجميع. وهي ربما لا تكون مناسبة لك إذا:

- كنت تشعرين بالألم أو عدم الراحة أثناء ممارستها.
- كنت تمارسين هذه التمارين باستمرار لمدة 6 إلى 8 أسابيع ولم تشعر بأي تحسن. في هذه الحالة، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية.

كيفية ممارسة تمارين قاع الحوض

الراحة قبل البدء

قبل بدء مة رسة التمرين، اتخذي وضعية مريحة تجعل جسمك مسترخيًا. تُفضل غالبية النساء مة رسة التمرين أثناء الاستلقاء على سرير أو الجلوس على مقعد. ويمكنك مة رستها في أي وضعية تُشعرك بالراحة.

بمجرد اعتيادك على التمرين، ينبغي أن تتمكني من مة رستها بأية وضعية وفي أي مكان. وهذا يشمل أثناء الوقوف والانتظار في طابور، وهي طريقة جيدة لمة رستها بشكل متكرر.

اتبعي الخطوات التالية

1. تنفسي بعمق عن طريق أنفك واطركي بطنك تتمدد كلمًا امتلأت بالهواء. >فطي على استرخاء عضلات قاع الحوض أثناء الشهيق.
 2. أخرجي الهواء ببطء عن طريق الفم كمًا لو كنت تنفخين في مة رسة. وفي هذه الأثناء اقبضي عضلات قاع الحوض برفق.
 3. >فطي على عضلات قاع الحوض مشدودة لمدة 3 إلى 6 ثوانٍ أثناء الزفير. يُعرف هذا بالانقباض.
 4. تنفسي مرة أخرى وحرري العضلات المنقبضة. حيث يعمل هذا على إرخاء عضلاتك.
 5. اجعلي عضلاتك في >لة استرخاء تمًا لمدة 6 إلى 10 ثوانٍ. من المهم للغاية إرخاء العضلات تمًا بين الانقباض والآخر.
- لا تحبسي أنفاسك أثناء مة رسة تمرين قاع الحوض. وإذا شعرت أنك تحسبن أنفاسك، فقمي بالعد بصوت مرتفع أثناء مة رسة هذه التمرين.
- كرري هذا التمرين 10 مرات في الجلسة الواحدة. مة رسي التمرين جليستين أو 3 جلسات يوميًا للحصول على أفضل نتائج. وزعي الجلسات على اليوم.

متى تجعلين العضلات منقبضة لمدة أطول

يمكنك جعل العضلات منقبضة لمدة أطول إذا:

- لم تشعري بإجهاد في عضلات قاع الحوض بعد انقباضها لمدة 3 إلى 6 ثوانٍ.
 - لم تشعري بإجهاد في عضلات قاع الحوض بعد مة رسة 10 تمرين على التوالي.
- إذا حدث هذا، فجربي انقباض العضلات لمدة 6 إلى 10 ثوانٍ. بعد ذلك اجعلي عضلاتك في >لة استرخاء تمًا لمدة 10 ثوانٍ. تأكدي من التنفس باستمرار بينهما تكون العضلات منقبضة.
- ينبغي أن يكون هدفك هو انقباض العضلات بقوة وباستمرار لمدة 10 ثوانٍ 10 مرات على التوالي.

ماذا لو شعرت بألم

لا تسبب تمرين قاع الحوض بطبيعتها أي ضرر. إذا شعرت بالألم أثناء هذه التمرين أو بعدها، فتوقفي عن ممارستها على الفور واتصلي بمقدم الرعاية الصحية. فربما أنك لا تمارسين التمرين بشكل صحيح أو قد لا تكون مناسبة لك.

دعم الصحة الجنسية والعلاقة الحميمة في مركز MSK

إذا كنت بحاجة لمزيد من الدعم أو المعلومات حول الصحة الجنسية أو العلاقة الحميمة، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. يمكنك أيضًا حجز موعد في برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) في مركز MSK. لمعرفة المزيد، اتصلي بهاتف رقم 5076-888-646.

يوفر برنامج الطب الجنسي للإناث وصحة المرأة (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) الخدمات في المواقع التالية:

Evelyn H. Lauder Breast Center • .E. 66 th St 300 New York, NY 10065	Rockefeller Outpatient Pavilion • .E. 53 rd St 160 New York, NY 10022
---	--

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية في الحالات التالية:

- إذا كنت لديك شواغل بشأن الأمعاء أو المثانة أو الوظائف الجنسية.
- إذا واجهت مشكلة في استشعار عضلات قاع الحوض.
- إذا شعرت بالألم عند ممارسة تمرين قاع الحوض.
- إذا واجهت مشكلة في ممارسة تمرين قاع الحوض.
- إذا شعرت بالألم في الحوض.
- إذا كنت ترغبين في إحالتك إلى أخصائي علاج طبيعي متخصص في صحة الحوض.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.